

Calendario de educación nutricional para 2022

“¡Reconectar, renovar y refrescar!”

Recetas

SOPA DE LENTEJAS ROJAS Y CALABAZA - ENERO

Esta sopa de lentejas rojas y calabaza al *curry* es súper rápida y fácil, y nos dará ese calorcito que tanto nos gusta sentir en las noches de frío.

Costo total: \$3.39 la receta / \$0.57 la porción

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 1.33 tazas cada una

INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de *curry* en polvo
- 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza
- 1 taza de lentejas rojas secas
- 6 tazas de caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Corta la cebolla en dados, pica el ajo y ralla el jengibre. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre a una cazuela grande con el aceite de oliva y saltea a fuego medio hasta que se ablanden las cebollas (unos 5 minutos).
2. Añade el *curry* en polvo y sigue salteando durante un minuto más.
3. Luego añade el puré de calabaza, las lentejas y el caldo de verduras. Remueve para que todo se mezcle.
4. Tapa la cazuela y pon la sopa a hervir a fuego medio-alto. Cuando esté hirviendo, baja la temperatura a un nivel medio-bajo. Cuece a fuego lento la sopa, removiendo de vez en cuando, durante 20 minutos.
5. Por último, prueba la sopa y añade sal al gusto (aproximadamente ½ cucharadita). Se recomienda servirla caliente con pan para mojar.

NUTRICIÓN

Porción: 1.33 tazas • Calorías: 175 kcal • Carbohidratos: 29 g • Proteínas: 9 g • Grasas: 3 g • Sodio: 1141 mg • Fibra: 12 g

PANECITOS DE QUESO CHEDDAR - FEBRERO

Estos ricos y esponjosos panecitos caseros de queso *cheddar* son muy fáciles de hacer.

Costo total: \$3.15 la receta / \$0.26 cada panecito

Tiempo total: 28 minutos

Porciones: 12 panecitos

INGREDIENTES

- 2.25 tazas de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear

- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 onzas de queso *cheddar*, rallado
- 3 cebollas verdes, cortadas en rodajas
- 1 pinta de crema batida densa

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 °F. Forra con papel encerado una bandeja grande para hornear.
2. En un tazón grande, mezcla la harina, la sal, el polvo para hornear, el ajo en polvo y el azúcar hasta que estén bien combinados.
3. Añade a la mezcla de harina el queso *cheddar* rallado y las cebollas verdes cortadas y remueve de nuevo para que todo se mezcle.
4. Añade la crema densa y remueve hasta que se forme una masa homogénea y viscosa.
5. Vierte la masa en la bandeja para hornear forrada con papel encerado, aproximadamente ⅓ de taza por cada panecito. Deberían salir unos 12 panecitos. Asegúrate de dejar una o dos pulgadas entre cada panecito, porque se expandirán al hornearse.
6. Hornea los panecitos durante 18 a 20 minutos en el horno ya precalentado a 400 °F o hasta que estén ligeramente dorados por encima. Sírvelos calientes.

NUTRICIÓN

Porción: 1 panecito • Calorías: 261.95 kcal • Carbohidratos: 20.24 g • Proteínas: 5.81 g • Grasas: 17.76 g • Sodio: 392.08 mg • Fibra: 0.74 g

ENSALADA DE QUÍNOA CON ADEREZO DE LIMÓN Y CÚRCUMA - MARZO

Logremos un equilibrio con esta ensalada de quínoa fresca, ligera y un tanto picante, con aderezo casero de limón y cúrcuma.

Costo total: \$4.92 la receta / \$2.46 la porción

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 2 ensaladas grandes

INGREDIENTES

QUÍNOA

- ½ taza de quínoa sin cocer
- ⅛ de cucharadita de sal

ADEREZO DE LIMÓN Y CÚRCUMA

- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 3 cucharadas de agua caliente
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de azúcar
- ⅛ de cucharadita de sal
- pimienta recién triturada (aproximadamente ⅛ de cucharadita)

ENSALADA

- 4 tazas de hojas tiernas de verdura (*baby greens*)
- 1 manzana Granny Smith
- 2 cucharadas de arándanos secos
- 2 cucharadas de almendras laminadas

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga bien la quínoa en un colador de malla fina. Añade la quínoa, ⅛ de cucharadita de sal y ¾ de taza de agua a una cazuela pequeña. Tápala y ponla a hervir a fuego alto. Cuando esté

hirviendo, baja la temperatura y deja que se cocine a fuego lento durante 15 minutos. Al pasar esos 15 minutos, la quínoa debe haberse ablandado. Extiende la quínoa en una bandeja o fuente de horno y déjala unos 10 minutos en la nevera para que se enfríe.

2. Mientras se cuece la quínoa, prepara el aderezo de limón y cúrcuma. En un tazón o frasco, mezcla la mantequilla de almendras, el agua caliente (empieza con 2 cucharadas), el zumo de limón, el jengibre molido, la cúrcuma molida, el azúcar, la sal y la pimienta (unas 5 vueltas del molinillo). Remueve muy bien hasta que la mantequilla de almendras se mezcle completamente con el líquido y la mezcla esté pareja. Añade más agua, si es necesario, para que el aliño quede homogéneo y se pueda verter (yo utilicé 3 cucharadas en total). Coloca el aderezo en el refrigerador hasta que esté listo para usarse.
3. Corta la manzana Granny Smith en rodajas finas.
4. Para comenzar las ensaladas, pon 2 tazas de hojas tiernas de verdura en cada tazón grande. Añade la mitad de las rodajas de manzana a cada uno, y luego echa por encima aproximadamente ½ taza de quínoa cocida y enfriada. Esparce una cucharada de arándanos secos y almendras en rodajas en cada ensalada. Por último, rocía el aderezo de limón y cúrcuma por encima y sirve.

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 153.85 kcal • Carbohidratos: 27.5 g • Proteínas: 3.35 g • Grasas: 3.9 g • Sodio: 846.7 mg • Fibra: 5.9 g

BACALAO AL HORNO CON MANTEQUILLA DE AJO - ABRIL

Este rico bacalao al horno con mantequilla de ajo es una cena rápida y deliciosa que se puede hacer en menos de 30 minutos con productos comunes en nuestra despensa.

Costo total: \$3.56 la receta / \$1.78 la porción

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 2

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de perejil bien picado
- 8 onzas de bacalao (dos filetes de 4 onzas)
- 1 limón fresco

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 °F. En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla, el aceite de oliva, el ajo, el pimentón, la sal y el perejil picado. Remueve hasta que se forme una pasta bastante pareja.
2. Toma una pequeña porción de la mantequilla de ajo y extiéndela sobre la superficie de una fuente de horno pequeña para evitar que el pescado se pegue. Añade los filetes de bacalao a la fuente y luego cubre todos los lados del pescado con el resto de la mantequilla de ajo.
3. Corta la mitad del limón y añade las rodajas de limón a la fuente de horno con el pescado. Corta el medio limón restante en cuñas para servir.
4. Hornea el bacalao durante 20 minutos, o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor y la temperatura interna alcance los 145 °F. Vierte los jugos del fondo de la sartén sobre el pescado. Sirve el bacalao inmediatamente con las cuñas de limón fresco restantes para que los comensales expriman el jugo por encima.

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 267.6 kcal • Carbohidratos: 3.9 g • Proteínas: 20.95 g •

Grasas: 18.6 g • Sodio: 301.85 mg • Fibra: 1 g

ENSALADA PICANTE CON PIÑA Y PEPINO - MAYO

Esta ensalada picante con piña y pepino es la mezcla perfecta de sabor salado, dulce y picante, por lo que será un plato favorito en el verano.

Costo total: \$4.41 la receta / \$1.10 la porción

Tiempo total: 10 minutos

Porciones: 1.25 tazas cada una

INGREDIENTES

- 1 pepino (3 tazas, picado)
- ½ libra de trozos de piña congelada (2 tazas)
- ½ taza de cilantro picado
- 1½ cucharadita de pasta *gochujang*
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar

INSTRUCCIONES

1. Descongela los trozos de piña y corta el pepino en trozos más o menos del mismo tamaño que los trozos de piña. Pica el cilantro en trozos grandes.
2. Prepara el aderezo batiendo la pasta *gochujang*, el vinagre de arroz y el azúcar hasta que todo se disuelva.
3. Mezcla el pepino, la piña, el cilantro y el aderezo en un tazón. Sirve inmediatamente o refrigera hasta que esté listo para comer. Revuelve la ensalada justo antes de comerla para redistribuir el aderezo.

NUTRICIÓN

Porción: 1 taza • Calorías: 75 kcal • Carbohidratos: 18 g • Proteínas: 1 g • Grasas: 1 g •

Sodio: 104 mg • Fibra: 2 g

GAZPACHO DE VERANO - JUNIO

Este gazpacho de verano, frío y refrescante, es la receta más fácil de preparar para cuando hace calor y los productos agrícolas de verano están en su mejor momento.

Costo total: \$3.83 la receta / \$0.96 la porción

Tiempo total: 45 minutos

Porciones: 1 taza de cada uno

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de tomates triturados
- 1 taza de jugo de verduras, como el jugo V8 con bajo contenido de sodio
- ½ cebolla dulce (aproximadamente 1 taza picada)
- ½ pepino (unas 2 tazas picadas)
- ½ taza de perejil fresco
- ½ taza de cilantro fresco
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién triturada
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 aguacate

INSTRUCCIONES

1. Añade los tomates triturados y el jugo de las verduras a un procesador de alimentos o a una licuadora.
2. Pela la cáscara del pepino, si lo deseas. Corta la cebolla y el pepino en trozos. Lava bien el perejil y el cilantro. Pica el ajo. Añade el pepino, la cebolla, el perejil, el cilantro, el ajo, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el zumo de limón al procesador de alimentos o a la licuadora.
3. Haz un puré con los ingredientes o, si lo prefieres, déjalos con algunos trozos pequeños. Prueba el gazpacho y ajusta la sal, la pimienta o el limón a su gusto. Enfría la sopa durante 30 minutos antes de servirla. Pruébala por última vez después de haberla enfriado, por si hay que ajustar el sabor.
4. Corta el aguacate en dados justo antes de servir y añade unos trozos encima de cada tazón. Añade más pimienta y aceite de oliva a cada tazón, si lo deseas.

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 184 kcal • Carbohidratos: 20 g • Proteínas: 4 g • Grasas: 11 g • Sodio: 839 mg • Fibra: 7 g

HELADO DE MELOCOTÓN BALSÁMICO SIN BATIR - JULIO

Este helado de melocotón balsámico sin batir es increíblemente fácil y combina el sabor de los melocotones frescos y dulces del verano con un glaseado balsámico medio picante y cremoso.

Costo total: \$4.70 la receta / \$0.67 la porción

Tiempo total: 8 horas y 25 minutos

Porciones: 7 (cada porción es 1 taza)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de melocotones picados (unos 2 melocotones)
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 lata de 14 onzas de leche condensada azucarada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 pinta de crema batida densa

INSTRUCCIONES

1. Pela y corta los melocotones en trozos pequeños (los trocitos más pequeños no se van al fondo, sino que “flotan” en el helado batido). Añade la mantequilla y los melocotones picados a una sartén y saltéalos a fuego medio-bajo durante unos 5 minutos, o hasta que los melocotones se hayan ablandado. Asegúrate de que la mantequilla no se dore durante este paso.
2. Añade el azúcar moreno y el vinagre balsámico a la sartén. Sube la temperatura al nivel medio y saltea durante unos 5 minutos más, o hasta que el vinagre balsámico se haya reducido a un glaseado. Separa los melocotones al balsámico para que se enfríen.
3. Añade la leche condensada azucarada a un tazón mediano y agrega poco a poco el extracto de vainilla y una pizca de sal, revolviéndolos.
4. Con un batidor de varillas, o una mezcladora de mano o con base, pon la crema batida densa a punto de nieve en un tazón aparte.
5. Añade una buena porción de crema batida al tazón con la leche condensada. Mezcla los ingredientes para aligerar la leche condensada.
6. Añade ½ de la leche condensada azucarada al tazón con la crema batida y combínalas con cuidado. Repite esto dos veces más hasta que toda la leche condensada se haya incorporado a la crema batida.
7. Vierte la mezcla de helado batido en un recipiente de 2 cuartos de galón para el congelador. Si es

un recipiente profundo (por ejemplo, un molde para pan), añade primero la mitad de la mezcla batida, cubre con la mitad de los melocotones balsámicos y repite la operación. Si utilizas un recipiente más ancho y poco profundo (como el molde para hornear que se ve en las fotos), puedes hacer una capa de helado batido y luego cubrirla con los melocotones balsámicos.

8. Utiliza una espátula para combinar ligeramente los melocotones al balsámico con la mezcla de helado batido. No revuelvas demasiado. Trata de hacer que se distingan las cintas del glaseado balsámico. Solo pasa la espátula por la mezcla una vez.
9. Cubre la fuente y congela el helado durante 8 horas, o hasta que esté sólido, y luego sírvelo.

NUTRICIÓN

Porción: 1 taza • Calorías: 545.01 kcal • Carbohidratos: 52.96 g • Proteínas: 8.43 g •
Grasas: 34.41 g • Sodio: 199.03 mg • Fibra: 0.71 g

QUESO A LA PARRILLA CON ESPINACAS Y ALCACHOFA - AGOSTO

El queso a la parrilla con espinacas y alcachofas es como hacer una comida completa con el aperitivo de tu restaurante favorito. Queda rico, cremoso, con ese sabor a queso, y abundante en verduras deliciosas.

Costo total: \$3.63 la receta / \$1.82 por porción

Tiempo total: 20 minutos

Porciones: 2 sándwiches grandes

INGREDIENTES

- ¼ de libra de espinacas picadas congeladas
- ½ frasco de 12 onzas de corazones de alcachofa cortados en cuartos en agua
- 1 taza de mozzarella rallada
- 2 cucharadas de parmesano rallado
- 2 cucharadas de mayonesa
- ⅛ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de pimienta roja machacada (opcional)
- ⅛ de cucharadita de sal
- Pimienta negra recién triturada
- 2 piezas de pan *focaccia*
- 2 cucharaditas de mantequilla (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Descongela las espinacas y sácales toda el agua posible. Debes tener aproximadamente 1 taza de espinacas picadas antes de quitarles el agua y aproximadamente ½ taza cuando queden sin agua.
2. Escurre bien los corazones de alcachofa y pícalos en trozos pequeños. Añade las alcachofas picadas a un tazón grande con las espinacas, la mozzarella, el parmesano, la mayonesa, el ajo en polvo, la pimienta roja machacada, la sal y la pimienta negra. Remueve los ingredientes hasta que se mezclen uniformemente.
3. Unta cada rebanada de pan con ½ cucharadita de mantequilla. Pon aproximadamente 1 taza de la mezcla de queso y verduras entre dos rebanadas de pan, con la mantequilla untada por la parte de afuera.
4. Coloca los sándwiches en una sartén grande y cocínalos a fuego medio-bajo hasta que los lados estén dorados y el relleno se haya derretido. Se recomienda servirlos de inmediato.

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 571.63 kcal • Carbohidratos: 46.98 g • Proteínas: 22.9 g •
Grasas: 32.84 g • Sodio: 1520.98 mg • Fibra: 7.87 g

BUÑUELOS DE VERDURA CON SALSA PARA MOJAR DE HIERBAS AL AJO -

SEPTIEMBRE

Aprovecha las sobras de verduras congeladas y frescas en esta fácil y sabrosa receta de buñuelos de verduras, con una guarnición de salsa casera de hierbas y ajo.

Costo total: \$3.19 la receta / \$1.06 la porción

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 3 (cada porción son 3 buñuelos)

INGREDIENTES

SALSA PARA MOJAR DE HIERBAS AL AJO

- ½ taza de crema agria
- ½ cucharadita de perejil seco
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de albahaca seca
- ⅛ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de cebolla en polvo
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta

BUÑUELOS DE VERDURAS

- ½ libra de ramilletes de brócoli congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 zanahoria
- 3 cebollas verdes
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de harina común
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas de aceite de cocina

INSTRUCCIONES

1. Prepara primero la salsa de hierbas al ajo para que los sabores tengan tiempo de combinarse. En un tazón pequeño, mezcla la crema agria, el perejil seco, el orégano seco, la albahaca seca, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Refrigerera la salsa hasta que esté lista para comer.
2. Deja que el brócoli y el maíz se descongelen, o utiliza la función de descongelación de un microondas. Pica bien el brócoli. Pela y ralla la zanahoria con un rallador de queso de orificios grandes. Corta las cebollas verdes en rodajas.
3. Añade el brócoli, el maíz, las zanahorias y la cebolla verde a un tazón grande. Añade también la harina, los huevos, el ajo en polvo y la sal. Revuelve hasta que todo quede mezclado uniformemente.
4. Calienta 1 cucharada de aceite de cocina en una sartén grande antiadherente (de hierro fundido, cerámica o teflón) a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente y el aceite reluzca, añade la masa de los buñuelos de verduras a la sartén en cucharadas de ¼ de taza, presionando la mezcla hasta conseguir un panqueque plano cuando esté en la sartén. Cocina los buñuelos durante unos 3 minutos por cada lado, o hasta que estén bien dorados por ambos lados. Cocina 3 o 4 buñuelos en la sartén a la vez, añadiendo otra cucharada de aceite entre tandas. Pasa los buñuelos cocidos a un plato forrado con papel de cocina.
5. Una vez cocidos todos los buñuelos, sírvelos aún calientes con la salsa de hierbas al ajo para mojar.

NUTRICIÓN

Porción: 3 buñuelos • Calorías: 406.27 kcal • Carbohidratos: 33.77 g • Proteínas: 11.5 g • Grasas: 25.53 g • Sodio: 992.73 mg • Fibra: 5.93 g

PAN DE MAÍZ CON BATATA - OCTUBRE

El puré de batata o camote, las especias aromáticas y la rica crema agria hacen de este pan de maíz con batata una delicia otoñal.

Costo total: \$4.00 la receta / \$0.50 la porción

Tiempo total: 55 minutos

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 1 libra de batatas
- 1½ tazas de harina de maíz amarillo
- 1 taza de harina común
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 2 huevos grandes
- ½ taza de crema agria
- ¾ de taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- ½ cucharada de aceite para la sartén

INSTRUCCIONES

1. Pela el boniato y córtalo en dados de una pulgada. Coloca los dados en una cacerola, cúbrelos con agua y ponlos a hervir a fuego alto. Hierva las batatas o camotes hasta que se ablanden y se deshagan al pincharlas con un tenedor (unos diez minutos). Escurre las batatas y ponlas a un lado.
2. Cubre el interior de una sartén de hierro fundido de 10 pulgadas con aceite de cocina. Coloca la sartén en el horno y comienza a precalentar el horno a 425 °F.
3. En un tazón grande, revuelve la harina de maíz, la harina común, el azúcar, el polvo para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada hasta que queden bien mezclados.
4. Tritura los boniatos escurridos hasta que se hagan un puré homogéneo. Pasa 1½ tazas del puré de batatas a un tazón grande. Añade la crema agria, la leche y 2 cucharadas de aceite, y bátelo todo hasta que se mezcle. Añade los huevos y bate hasta que se mezclen de nuevo.
5. Vierte la mezcla de boniato en el tazón con los ingredientes secos. Remueve los dos juntos hasta que se combinen y no quede mezcla seca en el fondo del tazón. No pasa nada si la mezcla está un poco grumosa, pero asegúrate de no mezclar demasiado.
6. Saca con cuidado la sartén caliente del horno precalentado y vierte la masa en la sartén. Alisa la parte superior de la masa hasta que quede uniforme y vuelve a meterla en el horno. Hornea durante 22 a 25 minutos, o hasta que el centro esté hinchado, la parte superior dorada y los bordes ligeramente agrietados. Saca el pan de maíz del horno, córtalo en ocho trozos y sírvelo (preferiblemente con mantequilla).

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 373.49 kcal • Carbohidratos: 58.94 g • Proteínas: 7.13 g • Grasas: 12.29 g • Sodio: 570.19 mg • Fibra: 3.15 g

PASTEL DE CREMA DE LIMÓN SENCILLO - NOVIEMBRE

Este dulce y cremoso pastel de crema de limón es un sencillo postre de verano que, si es necesario, puede

hacerse completamente sin hornear.

Costo total: \$4.26 la receta / \$0.53 la porción

Tiempo total: 2 horas

Porciones: 8 cuñas

INGREDIENTES

MASA DE PASTEL*

- 1½ tazas de obleas de vainilla trituradas
- 6 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de azúcar

RELLENO DE CREMA DE LIMÓN

- 1 lata de leche condensada azucarada, de 14 onzas
- 3 limones amarillos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de crema batida densa

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F. Utiliza un procesador de alimentos o un rodillo para triturar las obleas de vainilla hasta convertirlas en migas muy finas y uniformes. Añade la mantequilla derretida y el azúcar y remueve hasta que todo esté muy bien mezclado.
2. Presiona la mezcla de migas de mantequilla en un molde para pasteles de 9 pulgadas y utiliza un vaso de fondo plano para comprimir la mezcla hasta que quede firme. Hornea la masa de pastel durante 10 minutos en el horno precalentado. Después de hornearla, ponla en el refrigerador.
3. Ralla la cáscara de los limones y exprímelos. Necesitarás ½ taza de zumo de limón y 1 cucharada de cáscara rallada. Corta en rodajas las porciones del limón que quedaron sin exprimir para utilizarlas como guarnición.
4. Añade la leche condensada azucarada a un tazón junto con el zumo de limón, la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Bátelo todo hasta que esté bien mezclado.
5. En un recipiente aparte, bate 1 taza de crema batida densa hasta que esté a punto de nieve.
6. Añade ¼ de la mezcla de limón y leche condensada a la crema batida y mezcla suavemente hasta que se combinen. Repite con ¼ de la mezcla de limón a la vez hasta que toda la mezcla se haya incorporado a la crema batida.
7. Vierte el relleno de crema de limón en la masa de pastel enfriada y refrigera hasta que esté completamente fría (unas dos horas). Divídelo en 8 cuñas antes de servirlo.

NUTRICIÓN

Porción: 1 cuña • Calorías: 462 kcal • Carbohidratos: 49 g • Proteínas: 6 g • Grasas: 28 g • Sodio: 244 mg • Fibra: 1 g

CHAI DORADO - DICIEMBRE

¿Has oído hablar de la leche dorada o del té de cúrcuma? El año pasado fue la tendencia gastronómica más de moda, con lo que el *chai* volvió a la palestra después de años. Se trata de una bebida láctea especiada, natural y con un sabor ligero, con la colorida cúrcuma. Este *chai* dorado rebosa de cálidas especias exóticas y cúrcuma y tiene un toque de miel natural. Es cálido, reconfortante y perfecto para el otoño.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Porciones: 4 (cada porción es de 16 onzas)

INGREDIENTES

- 3 a 4 ramitas de canela de 2 a 3 pulgadas
- 1 a 2 pulgadas de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas

- 10 clavos enteros
- Pimienta recién triturada
- 4 tazas de agua
- 4 bolsas de té negro
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- ¼ de taza de miel
- 4 tazas de leche

INSTRUCCIONES

1. Pon la canela en rama, el jengibre en rodajas, los clavos, la pimienta triturada y el agua en una cazuela mediana. Tapa la cazuela y ponla a hervir a fuego alto. Cuando esté hirviendo, reduce la temperatura al nivel bajo y cuece a fuego lento durante cinco minutos.
2. Apaga la hornilla, añade las bolsitas de té negro, vuelve a tapar y deja reposar el té durante 4 a 5 minutos. Vierte el té en un tazón a través de un colador de malla fina o un escurridor.
3. Bate la vainilla, la miel y la cúrcuma para que se mezclen con el té. Prueba y ajusta el dulzor y las especias, si lo deseas. Esta mezcla de *chai* dorado se puede refrigerar y guardar en frío durante unos días.
4. Para preparar cada bebida, calienta 8 onzas de leche (en el fogón, el microondas o la vaporera) y combínalas con 8 onzas de la mezcla de *chai* dorado caliente. Asegúrate de remover la mezcla de *chai* dorado justo antes de combinarla con la leche. Sirve mientras esté caliente.

NUTRICIÓN

Porción: 1 porción • Calorías: 115.28 kcal • Carbohidratos: 23.18 g • Proteínas: 2.4 g •
Grasas: 2.13 g • Sodio: 92.3 mg • Fibra: 0.7 g

Actividades de nutrición

19 de enero

Cálculo de las semillas – Matemáticas

Adivina cuántas semillas hay en una manzana. Luego córtala y cuenta el número real de semillas.

27 de enero

Gráfico de la fruta favorita – Ciencias

Deja que los niños prueben una variedad de frutas diferentes. Haz un gráfico con sus frutas preferidas y habla con los niños sobre la fruta más y menos favorita de la clase.

31 de enero

Cantar a coro – Coles de Bruselas: Artes

Soy adorable

Si me sirven en un plato

soy solo un bocado.

¡Cómete seis, o también ocho!

8 de febrero

Dentadura sana - Ciencias

Habla de las buenas prácticas de higiene dental con los niños. Las bacterias bucales se adhieren a los dientes y forman una sustancia viscosa que se conoce como placa. Las bacterias se alimentan de lo que comemos a diario, como las frutas, dulces, panes y pasteles. Por eso, es necesario cepillarse los dientes a diario. Actividad adecuada para niños pequeños.

17 de febrero

Telescopios - Ingeniería

Toma 1 onza de carne fría cortada en lascas, 1 cucharada de pasta de queso, 1 cucharadita de semillas de girasol y palitos de pretzel. Utiliza el queso y las semillas de girasol para untar. Enrolla las lonchas de carne y asegúralas con un palito de pretzel.

23 de febrero

Cantar a coro - Col: Artes

Soy una verdura cabezona,
eso dicen por ahí.

¡Debe ser por eso que me
venden en el mercado aquí!

3 de marzo

Jus Papaye - Artes

El batido de jugo de fruta bomba o papaya (conocido en creol haitiano como “*Jus Papaye*”) sirve para empezar la típica jornada laboral. Tiene todo lo necesario para mantenerse en movimiento. Se mezcla 1 taza de papaya madura congelada, ½ taza de leche evaporada, una pizca de sal, 1 cucharada de azúcar y una pizca de extracto de vainilla. Habla de la cultura haitiana. Actividad adecuada para niños pequeños.

9 de marzo

Ensalada mariposa - Ingeniería

Corta un anillo de piña por la mitad para utilizar como contorno de las alas de la mariposa. Utiliza un trozo de apio para el cuerpo. Coloca 1 cucharadita de requesón dentro del anillo de la piña. Utiliza aceitunas verdes en rodajas para los ojos. También puedes añadir palitos de zanahoria para las antenas.

17 de marzo

Cantar a coro - Brócoli: Artes

Hay quien me llama árbol.

¡Qué gracioso!

Aunque soy verde oscuro,

Igual, tengo tallos.

Somos de las verduras

que deberías comer a diario.

No nos pongas mala cara.

¡Somos tan buenos como decimos!

21 A 25 DE MARZO - VACACIONES DE PRIMAVERA

30 de marzo

Receta de ensalada de brócoli - Matemáticas

Mezcla medio paquete de ensalada de brócoli, ½ taza de frutas variadas (uvas, manzanas o mandarinas picadas) al gusto, fideos ramen secos o fideos de arroz, aderezo de ensalada oriental o de sésamo preparado. Mezcla con el aderezo justo antes de servirla.

7 de abril

Salsa de frutas frescas - Ciencias

Mezcla bien ½ taza de yogur natural congelado con 3 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido.

Sírvelo como salsa, con frutas frescas cortadas.

13 de abril

Cantar a coro - Papas: Artes

Tenemos ojo para la perfección

para darte lo mejor.

Al horno, en puré o fritas,

¡Siempre pasamos la prueba!

21 de abril

Ensalada ambrosía - Matemáticas

Mezcla ½ taza de crema agria baja en grasa, ½ taza de yogur congelado con bajo contenido de grasa, 1 taza de mandarinas escurridas, 1 taza de trozos de melocotón escurridos, 1 taza de trozos de piña escurridos, 2 cucharadas de copos de coco. Enfría bien y sirve.

26 de abril

Alimentos del arcoíris - Ciencias

Haz que los niños organicen tarjetas de colores para formar un arcoíris. Una vez hecho el arcoíris, explícales que deberíamos consumir alimentos de colores y comer con una gama de colores cada día. Luego pide a los niños que seleccionen algunos alimentos del arcoíris para representar lo que podrían comer en un día. El objetivo es que cada niño elija una gama de colores.

5 de mayo

¡Flor, flor, coliflor! - Ciencias

Introduce una nueva verdura: la coliflor. Deja que los niños la toquen y la prueben. También pueden cantar: “Llevo flores blancas; para partir y comer; a veces me sirven cruda; ¡soy un bocado nutritivo!”

10 de mayo

Plato equilibrado - Artes

Haz que los niños elijan una imagen de cada grupo de alimentos para pegarla en un plato de papel. Se pueden utilizar las imágenes de los anuncios de los supermercados. Explícales a los niños que su plato debe incluir más verduras y frutas, cereales integrales, lácteos con bajo contenido de grasa, y menos carnes, grasas y azúcares.

19 de mayo

Ensalada Waldorf de sandía – Matemáticas

En un recipiente para mezclar, combina 1 taza de trozos de sandía sin semillas, ½ taza de apio en dados y ½ taza de mitades de uvas sin semillas. Justo antes de servirla, añade ¼ de taza de yogur natural con bajo contenido de grasa; remueva hasta cubrir. Ponle por encima almendras tostadas en rodajas.

1º DE JUNIO DE 2022

ÚLTIMO DÍA DE CLASES PARA EL PROGRAMA *HEAD START*

13 DE JUNIO

PRIMER DÍA DEL PROGRAMA DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO

15 de junio

Bebida refrescante de frambuesas rojas - Ciencias

Mezcla bien los ingredientes de 1 taza de frambuesas congeladas, 1 taza de yogur de fresa congelado y ½ taza de jugo de piña refrigerado. Sírvelo en vasitos para su disfrute. Actividad adecuada para niños pequeños.

28 de junio

Helado de plátano y bayas - Ciencias

Licúa 1 taza de bayas mixtas congeladas, 1 taza de plátano congelado y ½ taza de leche de coco. Congélalo en cubitos y sírvelo. Actividad adecuada para niños pequeños.

14 de julio

Licuada de frutas y verduras tipo *smoothie* - Ciencias/Matemáticas

Mezcla 1 plátano, 1 taza de uvas (para que quede más espeso, congele antes las frutas) con 6 onzas de yogur de vainilla, ½ manzana picada y 1½ tazas de hojas de espinacas frescas. Deja que los niños lo disfruten. Actividad adecuada para niños pequeños.

19 de julio

Delicia de mango - Ciencias

Deja que los niños toquen un mango entero. Córtales en rodajas y deja que lo huelan y lo prueben. Habla de la semilla y de cómo se cultiva en un árbol. Explícales que el mango se puede comer de diferentes maneras, en jalea, jugo, conserva, etc. Actividad adecuada para niños pequeños.

27 DE JULIO DE 2022

ÚLTIMO DÍA DE CLASES PARA EL COMIENZO DEL PROGRAMA *HEAD START/CCP*

19 DE AGOSTO DE 2022

ÚLTIMO DÍA DEL PROGRAMA DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO

22 DE AGOSTO DE 2022

PRIMER DÍA DE CLASES PARA EL COMIENZO DEL PROGRAMA *HEAD START/CCP*

29 de agosto

Poner la mesa - Ingeniería

Enseña a los niños a poner la mesa con platos, servilletas, tazas, tenedores y cucharas. Enséñales a recoger la mesa cuando terminen de comer.

10 de septiembre

Artes

Habla de los modales en la mesa con los niños. Deja que observen al personal durante las comidas para que conozcan los buenos modales. Promueve el uso de buenos modales entre los niños.

14 de septiembre

Cantar a coro - Guisante: Artes

Vivo en una vaina
con tantos otros.

Creo que nací
¡con cien hermanos!

22 de septiembre

Refresco tropical espumoso - Ciencias

Mezcla $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña, $\frac{1}{2}$ taza de trozos de papaya y $\frac{1}{2}$ taza de trozos de mango en un tazón.

Vierte 12 onzas de agua carbonatada (*seltzer*) de lima-limón sobre las frutas. Sirve inmediatamente.

28 de septiembre

Canción de la siembra - Ciencias

Deja que los niños siembren semillas. Enséñales esta canción. “Cavo, cavo, cavo y siembro. Rastrillo, rastrillo, rastrillo y arranco la mala hierba. Espero y observo y pronto compruebo que los brotes de mi jardín han empezado a crecer”. Actividad adecuada para niños pequeños.

5 de octubre

Cantar a coro – ¡Queso, por favor! - Matemáticas/Artes

(con la melodía de “Tres ratones ciegos”)

Queso, queso, queremos queso

Por favor-por fa, danos queso

Nos encanta el queso blanco

Si es queso naranja, también

Si es amarillo, lo compartimos

¡Ay, danos queso!

13 de octubre

Salsa – Artes

Combina $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla dulce picada, $\frac{3}{4}$ de taza de tomate picado, $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles negros y también de maíz (enlatados), enjuagados y escurridos, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado, una pizca de sal, 1 cucharada de jugo de limón en un recipiente para mezclar. Sírvelo con *chips* de tortilla de maíz horneados. Habla de la cultura hispana y de las comidas tradicionales.

19 de octubre

Presentación del tomate: Ciencias

Soy redondo y rojo, y también jugoso; ¡Córtame para una ensalada, o échame en tu guiso! Deja que los niños se sienten y prueben un tomate. Actividad adecuada para niños pequeños.

25 de octubre

Parfait como los caramelos de maíz - Ingeniería

Haz que los niños pongan una capa de mandarinas picadas en el fondo de un vaso, que luego añadan otra capa de piña picada y que la rematen con una cucharada de yogur congelado de vainilla con bajo contenido de grasa. Habla con los niños sobre los colores, las frutas y los sabores.

31 de octubre

Flotadores fantasma - Ciencias

Llena el vaso hasta la mitad con jugo de uva. Añade una cucharada de sorbete de lima. Añade *ginger ale* hasta que el vaso esté casi lleno. Revuelve. Añade por encima una cucharada de crema batida. Los niños verán la crema flotando en la parte superior de la bebida. Actividad adecuada para niños pequeños.

7 de noviembre

Cantar a coro - Zanahoria: Artes

El naranja es mi color
soy larga y delgada.

En el huerto solo verás
mis brillantes hojas verdes.

17 de noviembre

Copa de frutas en forma de pavo - Ingeniería

Vacía media naranja y rellénala con trozos de naranja. Inserta una hoja de lechuga en la parte trasera como si fuera plumaje de pavo, usa una rodaja de zanahoria como cabeza, un pedazo de palillo de dientes como nariz y pasitas en lugar de ojos. Únelo con palillos de dientes.

8 de diciembre

Natilla “de joyas” - Ciencias

Prepara 1 caja de natilla instantánea de vainilla, siguiendo las instrucciones correspondientes. Añade $\frac{1}{4}$ de taza de trozos de piña escurridos y $\frac{1}{4}$ de taza de cuñas de mandarina escurridas. Mézclalo bien y sírvelo frío. Actividad adecuada para niños pequeños.

14 de diciembre

Adornos con temática vegetal y frutal - Artes

Pide a los niños que peguen fotos de sus frutas y verduras favoritas en un adorno impreso y que decoren sus adornos para llevárselos a casa. Actividad adecuada para niños pequeños.